|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunes** | | | | **Martes** | | | | **Miercoles** | | | **Jueves** | | | **Viernes** | | | |
| **El menú está sujeto a cambios sin previo aviso** | | | | **1** Pavo Con Arroz Blanco Y Guandules  Maiz  Bollo  Piña | | | | **2** Pollo Con Naranja Y Ajies  Arroz Con Coco  Brocoli  Galleta  Pan De Avena | | | **3** Carne De Res Guisada Con Vegetales  Arroz Blanco  Pan Multigranos  Pudin | | | **4** Berenjena Empanizada Con Queso Y Pasta  Vegetales Mixtos  Pan  Mandarinas | | | |
| Cal  675 | Carb  105 | Na  1170 | | Cal  965 | Carb  130 | Na  1045 | Cal  935 | Carb  80 | Na  1120 | Cal  720 | Carb  100 | Na  1200 | |
| **7** Arroz Con Pollo  Vegetales Mixtos  Pan Multigranos  Piña | | | | **8** Pescado Con Limon Y Cilantro  Arroz Con Coco  “Repollitos”  Pan Integral  Fruta Fria | | | | **9**  **Sin comidas**  **Día de Agradecimiento a los Voluntarios** | | | **10** Jamon Con Piña  Yuca  Postre De Manzanas Crujiente  Ensalada Cesar  Pan | | | **11** Pasta Con Salsa De Tomates Y Vegetales  Piti Puas  Pan Integral  Fruta Fresca | | | |
| Cal  700 | Carb  90 | Na  840 | | Cal  850 | Carb  100 | | Na  745 | Cal  910 | Carb  115 | Na  1350 | Cal  620 | Carb  105 | | Na  590 |
| **14** Pavo Guisado  Arroz Con Guandules  Zanahorias  Pan Integral  Compota De Manzanas | | | | **15** Ropa Vieja  Arroz Blanco  Pan Integral  Fruta | | | | **16** Frio: Sandwich Cubano  Ensalada De Quinoa  Remolachas  Gelatina  Pan Pita | | | **17** Pollo Con Brocoli Y Queso  Batata  Postre Crujiente De Frutas  Ensalada Verde  Pan De Avena | | | **18** Pescado En Salsa Mojo  Arroz Con Habichuelas  Vegetales Mixtos  Pan Integral  Fruta Fresca | | | |
| Cal  650 | Carb  90 | Na  1175 | | Cal  595 | Carb  75 | | Na  910 | Cal  695 | Carb  85 | Na  1045 | Cal  845 | Carb  95 | Na  935 | Cal  585 | Carb  90 | | Na  685 |
| **21**  **Holiday No Meals Served- Dia Feriado Comidas No Seran Servidas** | | | | **22** Huevos Con Queso Al Horno  Platanos  Molondrones  Pan De Frutas  Yogur, Jugo | | | | **23** Perro Caliente  Habichuelas  Manzanas  Ensalada De Repollo  Pan | | | **24** Pastel De Carne Mechada  Pure De Papas  Judias Verdez/Vainitas  Pan Multigranos  Bizcocho | | | **25** Pollo Salteado  Arroz Integral  Piña  Pan De Avena | | | |
| Cal  945 | Carb  135 | | Na  730 | Cal  860 | Carb  95 | Na  1245 | Cal  760 | Carb  80 | Na  765 | Cal  690 | Carb  100 | Na  1070 | |
| **28** Picadillo De Res  Yuca  Bollo  Pudin | | | | **29** Pollo Con Pico De Gallo  Auyama  Remolachas  Pan  Fruta Fria | | | | **30** Frio: Pavo Con Queso Suizo  Ensalada De Espinacas  Ensalada De Habichuelas  Pan  Fruta Fresca | | | Los totales incluyen plato principal, acompañamientos, postre, fruta, pan, leche y margarina.  Cal = Calorías totales, Na = sodio total, Carbohidratos = carbohidratos totales. | | | | | | |
| Cal  890 | Carb  100 | | Na  790 | Cal  660 | Carb  95 | | Na  850 | Cal  525 | Carb  80 | Na  1000 |

**Para cancelar comidas, llame al 978-686-1422 al menos 24 horas antes del servicio**

Se sugiere una donación confidencial de $ 2.00 por comida. Cartas de donación enviadas mensualmente.

¿Preguntas sobre nutrición? Póngase en contacto con Leigh @ 978-651-3023 o [lhartwell@agespan.org](mailto:lhartwell@agespan.org)